

## FOLLETO INFORMATIVO

### Finanzas y crianza compartida

El impacto financiero es probablemente una de las partes más devastadoras de un divorcio. Nadie le dice cuánto tiempo podría tomar, cuánto va a costar, o cuánto tiempo va a tomar para que su vida pueda volver a algún tipo de normalidad. La manutención de los hijos no va a hacer que su vida sea maravillosa. El divorcio es realmente devastador, no solo emocionalmente, sino que también puede serlo financieramente.

#### Sea realista acerca de un presupuesto

Una de las cosas más importantes que puede hacer es aprender cómo seguir un presupuesto. **Tiene que ser capaz de decirle a su dinero lo que va a hacer en lugar de ser controlado por él.** Nada puede causar más estrés que preguntarse al final del mes: "¿Qué voy a hacer si llega otra factura?"

Puede ser difícil, pero debe decidir qué es una necesidad en lugar de un deseo. Es posible que su hijo necesite zapatos nuevos para correr, ¿pero necesita un par de zapatos de marca? Probablemente no.

Una vez que haya comenzado un presupuesto, asegúrese de **ser realista sobre ese presupuesto.** Cuando estamos tomando decisiones financieras, realmente tenemos que tratar de compartimentar, poner esa culpa en otro lugar y reconocer que necesitamos tomar una decisión clara por las razones correctas.

Su presupuesto será el punto de partida para ayudarlo a ahorrar dinero y hacer cosas que lo pongan en tierra firme. Lo más importante es que esté en tierra firme financiera, emocional, física y espiritualmente. Este es uno de los mejores regalos que cualquier padre puede darle a su hijo.

#### Dificultades de los hijos

Hay algunas dificultades comunes que los niños tienen, y depende de su edad, su etapa de desarrollo y también en qué etapa del divorcio se encuentran.

**CÓMO LO MANEJAN:** Para los niños más pequeños, al principio, cuando los padres se divorcian, hay mucha **tristeza**. Solo quieren a mamá o papá. Saben que uno de ellos se va a mudar, se va a ir. Hay mucha tristeza e incluso algunos signos de depresión en los niños pequeños.

Los niños un poco mayores, entre las edades de siete y 10 años, por lo general, experimentan mucha **ira**. Otra cosa común que vemos en los niños es su deseo de entender. Quieren saber por qué ha pasado. Quieren saber quién tiene la culpa y harán preguntas. *Solo están tratando de entender.*

**CÓMO AYUDAR:** Ayudar a los niños a procesar la tristeza o cualquier sentimiento es permitirles tener sus sentimientos. Una vez que usted haya validado esas cosas, puede asegurarles que las cosas mejorarán y **se sentirán felices nuevamente.** Hágales saber que todavía somos una familia y que eso no ha cambiado. Hay un cambio en la dinámica de la familia, pero seguimos siendo una familia.

**No esconda sus sentimientos de su hijo.** Si su hijo entra, usted está llorando y le pregunta

## FOLLETO INFORMATIVO

“¿Qué está mal, mamá?” o “¿Qué está mal, papá?”, no diga "Nada" porque el niño puede ver que algo está mal. Decirle que nada está mal cuando usted está claramente triste puede ser muy confuso para él/ella. En su lugar, responda diciendo: "Sí, mamá está sintiendo algo de tristeza, pero está bien". Esto le permite saber que está bien estar triste y que las cosas mejorarán.